

Vuestra semana, en nuestras manos.

Un día dedicado a vosotros. Un menú pensado para vuestra casa,
vuestros gustos y vuestros planes.



4 adultos

Familia ficticia

10 platos distintos

40 raciones previstas

Terminar fresco

Con personal en casa

Así lo organizamos con vosotros

Recibimos la solicitud

Vuestros planes, gustos, cocina y la ayuda disponible en casa.

Diseñamos la propuesta

Mery y Alfredo preparan el menú, las guarniciones, las raciones y el servicio.

Compramos y cocinamos

El lunes de este ejemplo compramos para vosotros y cocinamos en vuestra casa.

Conversamos con vosotros

Una videollamada o visita permite entender la petición al completo.

Acordamos el día

Revisáis la propuesta y concretamos la jornada según disponibilidad y confirmación.

Dejamos la semana organizada

Etiquetamos, guardamos y explicamos las pautas y fichas de cada plato.

Esta selección de diez platos corresponde únicamente a esta familia de ejemplo.

[Abrir el índice](#)

VUESTRA GUÍA, POR APARTADOS

Índice

Pulsa un apartado para ir directamente a su primera página.

01

Resumen semanal

Vuestros planes y lo que comeréis cada día, con los platos y sus guarniciones a la vista.

PÁGINA

3

02

Raciones totales

Diez platos distintos, cuatro raciones de cada uno: cuarenta raciones principales previstas para la semana.

PÁGINA

7

03

Guarniciones semanales

Acompañamientos opcionales: cuántos se preparan, en qué comidas se sirven y cómo terminarlos.

PÁGINA

8

04

Cocina y compra de ingredientes extra semanales

La cocina, el personal, los ingredientes del menú y la compra complementaria. También, cómo se organiza y conserva todo.

PÁGINA

9

05

Instrucciones para terminar los platos comida a comida

Seguid cada ficha en orden: comida, ingredientes, envases y pasos para terminar y servir.

PÁGINA

11

06

Códigos

P identifica principales y G guarniciones; en inglés se usan MC (Main Course) y S (Sides).

PÁGINA

16

Para volver, pulsa «Volver al índice» en el pie de cualquier página de contenido.

01 Resumen semanal

Vuestros planes y lo que comeréis cada día, con los platos y sus guarniciones a la vista.

Lunes y martes

Lunes

Llegada a la casa y jornada de compra y cocina de Mery y Alfredo. Los cuatro comen fuera y cenan juntos en casa.

4 adultos

COMIDA

Fuera de casa

Sin plato previsto para esta comida.

CENA



Salmón a la puttanesca

4 raciones de adulto

Con patatas asadas con hierbas, ensalada verde

Principal refrigerado

Personal: El personal cocina el pescado al momento y monta la ensalada justo antes de servir. Patatas y salsa ya están preparadas.

Martes

Dos adultos trabajan fuera y llevan su comida; los otros dos almuerzan en casa. Son cuatro raciones de comida y cuatro de cena.

4 adultos

COMIDA



Coliflor asada, tahini y garbanzos

4 raciones de adulto

Con ensalada verde

Principal refrigerado

CENA



Albóndigas de pavo, guisantes y limón

4 raciones de adulto

Con arroz basmati

Principal refrigerado

Personal: Separar las dos raciones para llevar y mantener la cadena de frío según la etiqueta; recalentar en el destino. Cocer el arroz de la cena ese día. Pasar la lasaña al frigorífico con tiempo para el miércoles.

1. RESUMEN SEMANAL

Miércoles y jueves

Una excursión y la vuelta a la rutina, con los platos ya organizados.

Miércoles

Excursión de los cuatro a Ronda, con comida fuera y fruta y snacks para el camino. Lasaña en casa al regresar.

4 adultos

COMIDA

Fuera de casa

Sin plato previsto para esta comida.

CENA



Lasaña de verduras, espinacas y ricotta

4 raciones de adulto

Principal congelado el lunes

Personal: Comprobar la descongelación completa de la lasaña. Preparar en el frigorífico la descongelación de las alubias, el puré de boniato, el pollo y las verduras del jueves.

Jueves

Dos adultos llevan el almuerzo al trabajo y dos comen en casa. Los cuatro se reúnen para cenar.

4 adultos

COMIDA



Ragú de alubias blancas, espárragos y espinacas

4 raciones de adulto

Con puré de boniato

Principal congelado el lunes

CENA



Pollo al limón con alcachofas, aceitunas y orégano

4 raciones de adulto

Con verduras de temporada asadas

Principal congelado el lunes

Personal: Separar las raciones para llevar antes de servir y mantenerlas frías durante el transporte. Pasar al frigorífico las lentejas y el puré de boniato del viernes.

1. RESUMEN SEMANAL

Viernes y sábado

Comidas en casa, una cena fuera y tiempo para disfrutar de la playa.

Viernes

Último día de trabajo: dos almuerzos para llevar y dos en casa. Por la noche, los cuatro tienen una reserva para cenar fuera.

4 adultos

COMIDA



Lentejas con hinojo y parmesano

4 raciones de adulto

Con puré de boniato

Principal congelado el lunes



CENA

Fuera de casa

Sin plato previsto para esta comida.

Personal: Dejar preparadas las tandas del sábado para que se descongelen en el frigorífico: berenjenas, puré de boniato y caldereta. El arroz permanece seco hasta cocinarlo.

Sábado

Mañana de playa. Los cuatro vuelven a comer a casa y cenar sin prisa: berenjenas al mediodía y caldereta de pescado por la noche.

4 adultos

COMIDA



Berenjenas al horno con tomate, ricotta y albahaca

4 raciones de adulto

Con puré de boniato

Principal congelado el lunes



CENA



Caldereta de pescado, hinojo y azafrán

4 raciones de adulto

Con arroz basmati

Principal congelado el lunes



Personal: El personal cuece el arroz al preparar la cena. Pasar al frigorífico el estofado para la cena del domingo con tiempo suficiente.

1. RESUMEN SEMANAL

Domingo

La cena del domingo también está prevista para los cuatro adultos.

Domingo

Comida fuera y tarde tranquila. Los cuatro cenán en casa: estofado de ternera con arroz basmati recién hecho.

4 adultos

COMIDA

Fuera de casa

Sin plato previsto para esta comida.

CENA



Estofado de ternera con calabaza, zanahoria y guisantes

4 raciones de adulto

Con arroz basmati

Principal congelado el lunes

Personal: Descongelar el estofado completamente en el frigorífico según su etiqueta. Cocer el arroz ese día, justo antes de servir.

40

rationes principales previstas

Diez platos diferentes, cuatro raciones de cada uno.

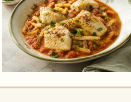
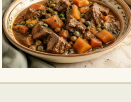
El calendario y las fichas se leen juntos

Cada comida muestra el plato principal, sus guarniciones y las raciones. Los momentos marcados «Fuera de casa» reflejan los planes de la familia y no añaden comidas a la preparación.

El apartado 5 desarrolla, en el mismo orden, cómo terminar y servir cada plato.

02 Raciones totales

Diez platos distintos, cuatro raciones de cada uno: cuarenta raciones principales previstas para la semana.

	Plato	Raciones	Cuándo
	P01 Salmón a la puttanesca	4	Lun cena
	P02 Coliflor asada, tahini y garbanzos	4	Mar comida
	P03 Albóndigas de pavo, guisantes y limón	4	Mar cena
	P04 Lasaña de verduras, espinacas y ricotta	4	Mié cena
	P05 Ragú de alubias blancas, espárragos y espinacas	4	Jue comida
	P06 Pollo al limón con alcachofas, aceitunas y orégano	4	Jue cena
	P07 Lentejas con hinojo y parmesano	4	Vie comida
	P08 Berenjenas al horno con tomate, ricotta y albahaca	4	Sáb comida
	P09 Caldereta de pescado, hinojo y azafrán	4	Sáb cena
	P10 Estofado de ternera con calabaza, zanahoria y guisantes	4	Dom cena
40 RACIONES PRINCIPALES PREVISTAS 4 adultos · 10 preparaciones distintas · 4 raciones de cada plato			

Las guarniciones acompañan a estas raciones; se contabilizan por separado y se pueden cambiar o eliminar al acordar la propuesta.

03 Guarniciones semanales

Acompañamientos opcionales: cuántos se preparan, en qué comidas se sirven y cómo terminarlos.



Arroz basmati

12 raciones en la semana

Martes cena · 4

Sábado cena · 4

Domingo cena · 4

EL DÍA DE SERVIR

1. Utilizar la cantidad de arroz basmati seco indicada para cuatro personas. Lo dejamos medido y etiquetado.
2. Cocinarlo ese día, siguiendo la proporción de agua y el tiempo indicados en el envase o en la ficha del producto.
3. Dejar reposar según esas indicaciones, soltar los granos con un tenedor y servir recién hecho con el principal.



Ensalada verde

8 raciones en la semana

Lunes cena · 4

Martes comida · 4

EL DÍA DE SERVIR

1. Comprobar la etiqueta y el estado de las hojas. Se sirven el lunes y el martes; si se cambian a otros días, se revisa su frescura o la reposición.
2. Lavar y secar las hojas según corresponda al producto. Mantenerlas separadas del aliño hasta el momento de servir.
3. Montar la ensalada verde y aliñar justo antes de llevarla a la mesa. Preparar solo las cuatro raciones de esa comida.

Otros acompañamientos de esta semana



Patatas asadas con hierbas

4 raciones

Lunes cena · 4

Calentar las patatas ya cocinadas al horno hasta 74 °C en el centro; terminar con las hierbas indicadas.



Verduras de temporada asadas

4 raciones

Jueves cena · 4

Descongelar en el frigorífico cuando corresponda. Extender en una bandeja, calentar hasta 74 °C en el centro y añadir el aliño al servir.



Puré de boniato

12 raciones

Jueves comida · 4

Viernes comida · 4

Sábado comida · 4

Puré de boniato con aceite de oliva, congelado tras enfriar. Descongelar en el frigorífico y calentar por separado, removiendo, hasta 74 °C en el centro. Añadir solo el agua indicada en la etiqueta si hace falta.

Imágenes orientativas de las guarniciones.

04 Cocina y compra de ingredientes extra semanales

La cocina, el personal, los ingredientes del menú y la compra complementaria. También, cómo se organiza y conserva todo.



ILUSTRACIÓN DE COCINA

La guía real incorpora las fotografías enviadas por la familia. Esta cocina es ilustrativa.

Equipamiento del ejemplo

- Horno y fogones.
- Nevera y congelador con espacio reservado.
- Recipientes etiquetados y aptos para cada uso.
- Sonda de temperatura.

La persona que termina los platos

El personal de la casa recibe la explicación de las fichas, cocina el arroz en el día y monta la ensalada al servir. También acordamos la atención del fin de semana.

Una compra que completa la semana

Para los menús

Ingredientes de los diez platos y las guarniciones acordadas, incluido boniato para preparar el puré con aceite de oliva. Arroz basmati crudo porcionado y hojas de ensalada para los primeros dos días. Ajustamos las cantidades y las fechas de uso al plan aprobado.

Fruta y snacks

Fruta de temporada para desayunos, trabajo, excursión y playa; yogures y snacks elegidos por los cuatro adultos. Marcas, alergias y cantidades se revisan juntos.

Desayunos y despensa

Huevos, leche o bebida habitual, café, avena y básicos que falten. Revisamos antes lo que ya hay en casa y las necesidades para las comidas que se llevan al trabajo.

Ingredientes y compra complementaria se detallan por separado de los honorarios del servicio.

La compra se ajusta a los gustos, las alergias y los planes de esta familia. Revisamos lo que ya hay en casa antes de completar la despensa.

4. COCINA Y COMPRA EXTRA

Conservar, etiquetar y servir.

Dejamos cada preparación identificada y repasamos las instrucciones con la familia o con su personal.

Frigorífico

Entre 0 y 5 °C. El pescado crudo queda cerrado en la balda inferior, separado de los alimentos listos para comer.

Congelador

En torno a -18 °C. Las tandas de los últimos días se congelan el lunes tras enfriar; cada envase tiene su etiqueta.

Antes de servir

Descongelar en el frigorífico. Utilizar dentro de las 24 horas siguientes a la descongelación completa y seguir la etiqueta.

Los acabados frescos tienen su momento

El arroz se cocina fresco el día de servir. La ensalada se monta y aliña al momento, al principio de la semana; un cambio de día requiere revisar su frescura.

Cada envase se reconoce fácilmente

La etiqueta real identifica el plato, su código, las raciones y los alérgenos. Añade fecha y hora de elaboración, fecha límite de uso y pauta de conservación.

EJEMPLO DE ETIQUETA · P03

Albóndigas de pavo**MARTES · CENA · 4 ADULTOS**

El apartado 6 permite buscar cualquier código y saber qué contiene.

Principal cocinado y refrigerado. Arroz basmati seco, separado: cocinar fresco el día de servir. Huevo y gluten en las albóndigas.

Antes de finalizar la jornada

Revisamos dónde queda cada preparación y repasamos las pautas de frío y acabado. La familia recibe su calendario, las cantidades y las fichas; el personal sabe qué cocinar al momento y qué recalentar.

Food Standards Agency · chilling, freezing and defrosting
USDA · safe minimum internal temperatures

05 Instrucciones para terminar los platos comida a comida

Seguid cada ficha en orden: comida, ingredientes, envases y pasos para terminar y servir.



LUNES · CENA · P01 · 4 RACIONES · COCINAR AL MOMENTO

Salmón a la puttanesca

Ingredientes: Salmón, tomate, aceitunas, alcaparras, ajo, aceite de oliva y hierbas. Guarniciones opcionales: patatas asadas y ensalada verde.

Alérgenos: Pescado. La salsa de este ejemplo se prepara sin anchoa.

Envases: P01-A · 4 porciones de salmón crudo. P01-B · salsa. G01 · 4 guarniciones de patatas. G03-MO · hojas y aliño para 4 ensaladas, separados.

Conservación: Lunes: pescado crudo tapado en la balda inferior del frigorífico, separado de alimentos listos para comer. Utilizar ese día. Patatas, salsa y ensalada según sus propias etiquetas.

PARA TERMINARLO

- 1 Cena del lunes: salmón crudo (P01-A), salsa puttanesca (P01-B) y patatas asadas (G01). Precalentar a 180 °C; colocar el salmón en una fuente, en una sola capa.
- 2 Añadir la salsa y hornear. Comprobar con una sonda limpia que el centro del pescado alcanza 63 °C; el tiempo depende del grosor y del horno.
- 3 Calentar las patatas por separado hasta 74 °C en el centro. Preparar la ensalada según su etiqueta y aliñarla al servir; usar utensilios distintos para el pescado crudo.
- 4 Repartir las cuatro porciones de adulto, terminar con las hierbas y servir enseguida con las guarniciones elegidas.



MARTES · COMIDA · P02 · 4 RACIONES · CALENTAR Y MONTAR

Coliflor asada, tahini y garbanzos

Ingredientes: Coliflor, garbanzos, tahini, limón, aceite de oliva y perejil. Guarnición opcional: ensalada verde.

Alérgenos: Sésamo en el tahini.

Envases: P02-A · 4 raciones de coliflor y garbanzos; 2 identificadas para llevar al trabajo. P02-B · salsa. G03-TU · hojas y aliño para 4 ensaladas, separados.

Conservación: Raciones del martes refrigeradas desde el lunes tras el enfriado. Salsa, hojas y aliño siguen sus etiquetas. Mantener frías las raciones para llevar hasta regenerarlas en el destino.

PARA TERMINARLO

- 1 Separar las dos raciones para el trabajo y las dos de casa. Mantener las de llevar refrigeradas según su etiqueta hasta el transporte y recalentarlas en el destino.
- 2 Calentar la coliflor y los garbanzos hasta 74 °C en el centro, usando el recipiente y el equipo indicados en la ficha.
- 3 Remover la salsa de tahini y añadirla al servir. Preparar la ensalada y mantener el aliño separado hasta comer.
- 4 Terminar con limón y perejil: cuatro raciones de adulto en total, repartidas entre casa y trabajo.

5. INSTRUCCIONES COMIDA A COMIDA

Fichas para terminar cada plato



MARTES · CENA · P03 · 4 RACIONES · RECALENTAR Y SERVIR

Albóndigas de pavo, guisantes y limón

Ingredientes: Pavo, guisantes, cebolla, huevo, pan rallado, limón, menta y aceite de oliva. Guarnición opcional: arroz basmati cocinado en el día.

Alérgenos: Huevo y gluten en las albóndigas; revisar los ingredientes del caldo y las marcas utilizadas.

Envases: P03 · 4 raciones de albóndigas y salsa para el martes. G02-TU · arroz basmati crudo para 4 guarniciones.

Conservación: Albóndigas y salsa refrigeradas desde el lunes tras enfriar, para la cena del martes. Arroz crudo en un envase seco y cerrado en la despensa.

PARA TERMINARLO

- 1 Cena del martes: albóndigas de pavo (P03) y arroz basmati crudo (G02-TU). Cocer el arroz ese día según el envase y el agua indicada en la ficha.
- 2 Calentar las albóndigas con su salsa en una cazuela, removiendo suavemente, hasta alcanzar 74 °C también en el centro de las albóndigas.
- 3 Terminar el arroz recién cocinado según su ficha y repartirlo en cuatro guarniciones. No recalentar arroz de días anteriores.
- 4 Repartir las cuatro raciones de albóndigas, añadir la menta indicada y servir con el arroz recién hecho.



MIÉRCOLES · CENA · P04 · 4 RACIONES · RECALENTAR Y SERVIR

Lasaña de verduras, espinacas y ricotta

Ingredientes: Pasta de lasaña, verduras asadas, espinacas, tomate, ricotta, leche y aceite de oliva.

Alérgenos: Gluten y leche; comprobar huevo según la pasta elegida.

Envases: P04 · 4 porciones de adulto en recipientes aptos para horno.

Conservación: Congelada el lunes después del enfriado. Pasar al frigorífico con tiempo suficiente para la cena del miércoles.

PARA TERMINARLO

- 1 Comprobar la descongelación completa y retirar tapas o películas que no sean aptas para horno.
- 2 Precalentar a 180 °C. Cubrir la fuente de forma apta para horno y calentar hasta alcanzar 74 °C en el centro.
- 3 Destapar al final para dorar ligeramente la superficie, vigilando el gratinado.
- 4 Dejar reposar brevemente y servir las cuatro porciones de adulto.

5. INSTRUCCIONES COMIDA A COMIDA

Fichas para terminar cada plato



JUEVES · COMIDA · P05 · 4 RACIONES · RECALENTAR Y SERVIR

Ragú de alubias blancas, espárragos y espinacas

Ingredientes: Alubias blancas, espárragos, espinacas, cebolla, ajo, caldo vegetal, aceite de oliva y hierbas. Guarnición opcional: puré de boniato con aceite de oliva.

Alérgenos: Revisar apio u otros alérgenos del caldo y las marcas utilizadas. El puré de este ejemplo lleva boniato y aceite de oliva, sin leche añadida.

Envases: P05 · 4 raciones de ragú; 2 etiquetadas para el trabajo. G05-TH · 4 guarniciones de puré de boniato, en recipientes separados.

Conservación: Ragú y puré enfriados y congelados por separado el lunes. Descongelar en el frigorífico para el jueves; mantener frías las raciones para llevar hasta recalentarlas en el destino.

PARA TERMINARLO

- 1 Comprobar que el ragú y el puré están completamente descongelados. Separar dos raciones de cada uno para el trabajo y mantener su cadena de frío hasta el destino.
- 2 Calentar el ragú, removiendo con cuidado, hasta que alcance 74 °C en el centro.
- 3 Calentar el puré por separado, removiendo, hasta 74 °C en el centro. Añadir solo el agua indicada en su etiqueta si necesita aligerarse.
- 4 Servir cuatro raciones de adulto en total: dos en casa y dos en el trabajo, con el puré aparte y las hierbas indicadas.



JUEVES · CENA · P06 · 4 RACIONES · RECALENTAR Y SERVIR

Pollo al limón con alcachofas, aceitunas y orégano

Ingredientes: Pollo, alcachofas, limón, aceitunas, orégano, ajo y aceite de oliva. Acompañamiento: verduras asadas.

Alérgenos: Revisar los ingredientes del caldo y de los productos utilizados antes de cerrar la receta.

Envases: P06 · 4 porciones de pollo cocinado con alcachofas y salsa. G04-TH · 4 guarniciones de verduras.

Conservación: Pollo y verduras congelados el lunes tras enfriar. Descongelar en el frigorífico para el jueves.

PARA TERMINARLO

- 1 Comprobar la descongelación completa del pollo y las verduras. Precalentar el horno a 180 °C.
- 2 Calentar el pollo cubierto con su salsa hasta 74 °C en el centro de la pieza más gruesa.
- 3 Calentar las verduras en otra bandeja hasta 74 °C en el centro y añadir el aliño indicado al servir.
- 4 Repartir las cuatro raciones de adulto con las alcachofas, el jugo y las guarniciones de verduras.

5. INSTRUCCIONES COMIDA A COMIDA

Fichas para terminar cada plato



VIERNES · COMIDA · P07 · 4 RACIONES · RECALENTAR Y SERVIR

Lentejas con hinojo y parmesano

Ingredientes: Lentejas verdes, hinojo, zanahoria, cebolla, tomate, parmesano, aceite de oliva y caldo vegetal. Guarnición opcional: puré de boniato con aceite de oliva.

Alérgenos: Leche en el parmesano; comprobar apio y otros alérgenos del caldo. El puré de boniato de este ejemplo se prepara con aceite de oliva, sin leche añadida.

Envases: P07 · 4 raciones de lentejas para el viernes; 2 identificadas para llevar. Parmesano separado. G05-FR · 4 guarniciones de puré de boniato.

Conservación: Lentejas y puré congelados por separado el lunes después de enfriar. Descongelar en el frigorífico para el viernes. Parmesano según su etiqueta.

PARA TERMINARLO

- 1 Comprobar la descongelación completa de las lentejas y el puré. Separar dos raciones de cada uno para el trabajo y mantenerlas frías hasta recalentarlas en el destino.
- 2 Calentar las lentejas, removiendo, hasta que todo el guiso alcance 74 °C. Añadir solo el agua indicada en la etiqueta si hace falta.
- 3 Calentar el puré por separado, removiendo, hasta 74 °C en el centro. Terminar las lentejas con el parmesano y el aceite de oliva indicados.
- 4 Servir cuatro raciones de adulto en total, repartidas entre casa y trabajo, con el puré de boniato aparte.



SÁBADO · COMIDA · P08 · 4 RACIONES · CALENTAR Y MONTAR

Berenjenas al horno con tomate, ricotta y albahaca

Ingredientes: Berenjenas, tomate, ricotta, ajo, albahaca y aceite de oliva. Guarnición opcional: puré de boniato con aceite de oliva.

Alérgenos: Leche en la ricotta; revisar cualquier queso adicional acordado. El puré de boniato de este ejemplo lleva aceite de oliva, sin leche añadida.

Envases: P08 · 4 raciones de berenjenas cocinadas en recipiente apto para horno. Acabado de albahaca aparte. G05-SA · 4 guarniciones de puré de boniato.

Conservación: Berenjenas y puré congelados por separado el lunes tras enfriar. Descongelar en el frigorífico para el sábado. El acabado de albahaca sigue su propia etiqueta.

PARA TERMINARLO

- 1 Comprobar la descongelación completa de las berenjenas y el puré. Precalentar el horno a 180 °C y retirar las tapas que no sean aptas para horno.
- 2 Calentar las berenjenas cubiertas hasta 74 °C en el centro. Destapar al final para terminar el gratinado, vigilando la superficie.
- 3 Calentar el puré por separado, removiendo, hasta 74 °C en el centro. Añadir solo el agua indicada en la etiqueta si hace falta.
- 4 Repartir las cuatro raciones de adulto con el puré aparte y añadir el acabado de albahaca indicado justo antes de servir.

5. INSTRUCCIONES COMIDA A COMIDA

Fichas para terminar cada plato



SÁBADO · CENA · P09 · 4 RACIONES · RECALENTAR Y SERVIR

Caldereta de pescado, hinojo y azafrán

Ingredientes: Pescado blanco, hinojo, tomate, cebolla, ajo, caldo de pescado, azafrán, aceite de oliva y perejil. Guarnición opcional: arroz basmati del día.

Alérgenos: Pescado. Revisar apio, crustáceos o moluscos si están presentes en el caldo utilizado.

Envases: P09 · 4 raciones de pescado cocinado con su caldo. G02-SA · arroz basmati crudo para 4 guarniciones.

Conservación: Caldereta congelada el lunes tras enfriar; descongelar completamente en el frigorífico para el sábado. Arroz seco en la despensa.

PARA TERMINARLO

- 1 Cena del sábado: caldereta de pescado (P09), completamente descongelada. Cocer el arroz basmati (G02-SA) ese día según el envase y la cantidad de agua de la ficha.
- 2 Calentar la caldereta a fuego suave, moviendo la cazuela para no romper el pescado, hasta 74 °C en el centro de las piezas.
- 3 Terminar el arroz recién cocinado y repartirlo en cuatro guarniciones. Añadir el perejil indicado a la caldereta.
- 4 Servir cuatro raciones de pescado con su caldo y el arroz recién hecho aparte.



DOMINGO · CENA · P10 · 4 RACIONES · RECALENTAR Y SERVIR

Estofado de ternera con calabaza, zanahoria y guisantes

Ingredientes: Ternera, calabaza, zanahoria, guisantes, cebolla, tomate, vino tinto, caldo, aceite de oliva y hierbas. Guarnición opcional: arroz basmati del día.

Alérgenos: Revisar sulfitos del vino y los alérgenos del caldo, incluido apio si lo contiene.

Envases: P10 · 4 raciones de estofado para la cena del domingo. G02-SU · arroz basmati crudo para 4 guarniciones.

Conservación: Estofado congelado el lunes tras enfriar. Descongelar completamente en el frigorífico con antelación para la cena del domingo, siguiendo su etiqueta. Arroz crudo en despensa seca.

PARA TERMINARLO

- 1 Estofado de ternera para la cena del domingo (P10): descongelar completamente en el frigorífico con antelación, siguiendo su etiqueta.
- 2 Arroz basmati del domingo (G02-SU): cocer el día de servir según el envase y la ficha. Mantenerlo crudo y seco hasta entonces.
- 3 Calentar el estofado removiendo suavemente hasta alcanzar 74 °C también en el centro de los trozos de carne.
- 4 Servir las cuatro raciones de adulto con el arroz recién cocinado en la cena del domingo.

06 Códigos

P identifica principales y G guarniciones; en inglés se usan MC (Main Course) y S (Sides).

G · GUARNICIONES	P · PRINCIPALES Y COMPONENTES
G01 · Patatas asadas con hierbas Lunes · cena · 4 guarniciones	P01 · Salmón a la puttanesca Lunes · cena · 4 raciones
G02-SA · Arroz basmati crudo Sábado · cena · 4 guarniciones	P01-A · Salmón crudo Lunes · cena · Para 4 raciones de P01; no adicionales.
G02-SU · Arroz basmati crudo Domingo · cena · 4 guarniciones	P01-B · Salsa puttanesca Lunes · cena · Para 4 raciones de P01; no adicionales.
G02-TU · Arroz basmati crudo Martes · cena · 4 guarniciones	P02 · Coliflor asada, tahini y garbanzos Martes · comida · 4 raciones
G03-MO · Ensalada verde Lunes · cena · 4 guarniciones	P02-A · Coliflor asada y garbanzos Martes · comida · Para 4 raciones de P02; no adicionales.
G03-TU · Ensalada verde Martes · comida · 4 guarniciones	P02-B · Salsa de tahini y limón Martes · comida · Para 4 raciones de P02; no adicionales.
G04-TH · Verduras de temporada asadas Jueves · cena · 4 guarniciones	P03 · Albóndigas de pavo, guisantes y limón Martes · cena · 4 raciones
G05-FR · Puré de boniato Viernes · comida · 4 guarniciones	P04 · Lasaña de verduras, espinacas y ricotta Miércoles · cena · 4 raciones
G05-SA · Puré de boniato Sábado · comida · 4 guarniciones	P05 · Ragú de alubias blancas, espárragos y espinacas Jueves · comida · 4 raciones
G05-TH · Puré de boniato Jueves · comida · 4 guarniciones	P06 · Pollo al limón con alcachofas, aceitunas y orégano Jueves · cena · 4 raciones
Ejemplo: G02-SU G = guarnición; 02 = arroz basmati. SU = domingo (Sunday). Arroz basmati crudo · 4 guarniciones. Domingo · cena. Cocinar ese día.	P07 · Lentejas con hinojo y parmesano Viernes · comida · 4 raciones
Días en las etiquetas MO lunes · TU martes · WE miércoles TH jueves · FR viernes SA sábado · SU domingo	P08 · Berenjenas al horno con tomate, ricotta y albahaca Sábado · comida · 4 raciones
A/B: partes del mismo plato P01-A y P01-B forman las mismas 4 raciones de P01. A/B identifica partes del plato, sin raciones adicionales.	P09 · Caldereta de pescado, hinojo y azafrán Sábado · cena · 4 raciones
	P10 · Estofado de ternera con calabaza, zanahoria y guisantes Domingo · cena · 4 raciones